

pilatesK フジグラン石井		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/30 更新											
08/01		08/02		08/03		08/04		08/05		08/06		08/07		08/08					
土		日		月		火		水		木		金		土					
10:30 ~ 11:30		close		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30					
Pre Basic 🍌						Basic 🍌		Back & Arm 🍌				Basic 🍌		Waist 🍌					
misaki.N						Mana.M		misaki.N				イラストレーター-未確定		Mana.M					
12:00 ~ 13:00						12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00					
Back & Arm 🍌						Waist 🍌		Pre Basic 🍌				Waist 🍌		Basic 🍌					
Nanri.K						Mana.M		misaki.N				misaki.N		イラストレーター-未確定					
13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30					
Waist 🍌						Back & Arm 🍌						Basic 🍌		Back & Arm 🍌					
misaki.N						Nanri.K						イラストレーター-未確定		Nanri.K					
15:00 ~ 16:00						close						close		15:00 ~ 16:00					
Basic 🍌								Basic 🍌											
Nanri.K								Mana.M											
close								close											
17:30 ~ 18:30						16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	
Basic 🍌						Waist 🍌		Basic 🍌				Pre Basic 🍌		Waist 🍌		Hip & Leg 🍌			
Nanri.K						Mana.M		Mana.M				misaki.N		Mana.M		Riko.H			
close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close									
		Back & Arm 🍌		Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌											
		Nanri.K		misaki.N		Mana.M		Mana.M											
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											
		Basic 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌		Back & Arm 🍌											
		Nanri.K		Mana.M		Nanri.K		Nanri.K											
		close		close		close		close											

pilatesK フジグラン石井		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Waist 🍌	Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		
		Mana.M	Riko.H		Maho.F	Karin.K		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌		
		Nanri.K	Maho.F		Karin.K	Mana.M		
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic 🍌			Waist 🍌	Basic 🍌		
		イラストター-未確定			Mana.M	Karin.K		
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00		
		Waist 🍌				Waist 🍌		
		Mana.M				Mana.M		
		close				close		
		17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30		
		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Basic 🍌		
		Nanri.K	Maho.F	Nanri.K	Mana.M	Mana.M		
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
				Basic 🍌	Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		
				イラストター-未確定	misaki.N	Maho.F		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌		
				Nanri.K	Mana.M	misaki.N		
				close	close	close		

🍌：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK フジグラン石井

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/30 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Pre Basic 🍃	Basic 🍃		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃			
	misaki.N	Nanri.K		Mana.M	Riko.H			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Back & Arm 🍃	Basic 🍃			
	Nanri.K	Nanri.K		Nanri.K	Karin.K			
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Waist 🍃			Basic 🍃	Back & Arm 🍃			
	misaki.N			Mana.M	Nanri.K			
	close			close	15:00 ~ 16:00			
		Pre Basic 🍃						
		Riko.H						
	close	close		close				
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			17:30 ~ 18:30
	Waist 🍃	Pre Basic 🍃		Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Basic 🍃
misaki.N	Riko.H	Karin.K	Nanri.K	Karin.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃					
Nanri.K	Mana.M	Maho.F	misaki.N					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃					
Karin.K	Riko.H	Nanri.K	Karin.K					
close	close	close	close					

pilatesK フジグラン石井

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Pre Basic 🍃	Waist 🍃		
Nanri.K	Nanri.K		misaki.N	misaki.N		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃	Pre Basic 🍃		
Mana.M	misaki.N		Karin.K	misaki.N		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🍃			Back & Arm 🍃	Basic 🍃		
Mana.M			misaki.N	Mana.M		
close			close	15:00 ~ 16:00		
		Basic 🍃				
	Nanri.K					
close	close					
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30		
Basic 🍃	Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		
Nanri.K	misaki.N	Riko.H	Mana.M	Nanri.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Waist 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃			
Mana.M	Karin.K	Nanri.K	Mana.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Pre Basic 🍃	Back & Arm 🍃			
Nanri.K	Mana.M	Riko.H	Nanri.K			
close	close	close	close			

🍃 : 体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。